

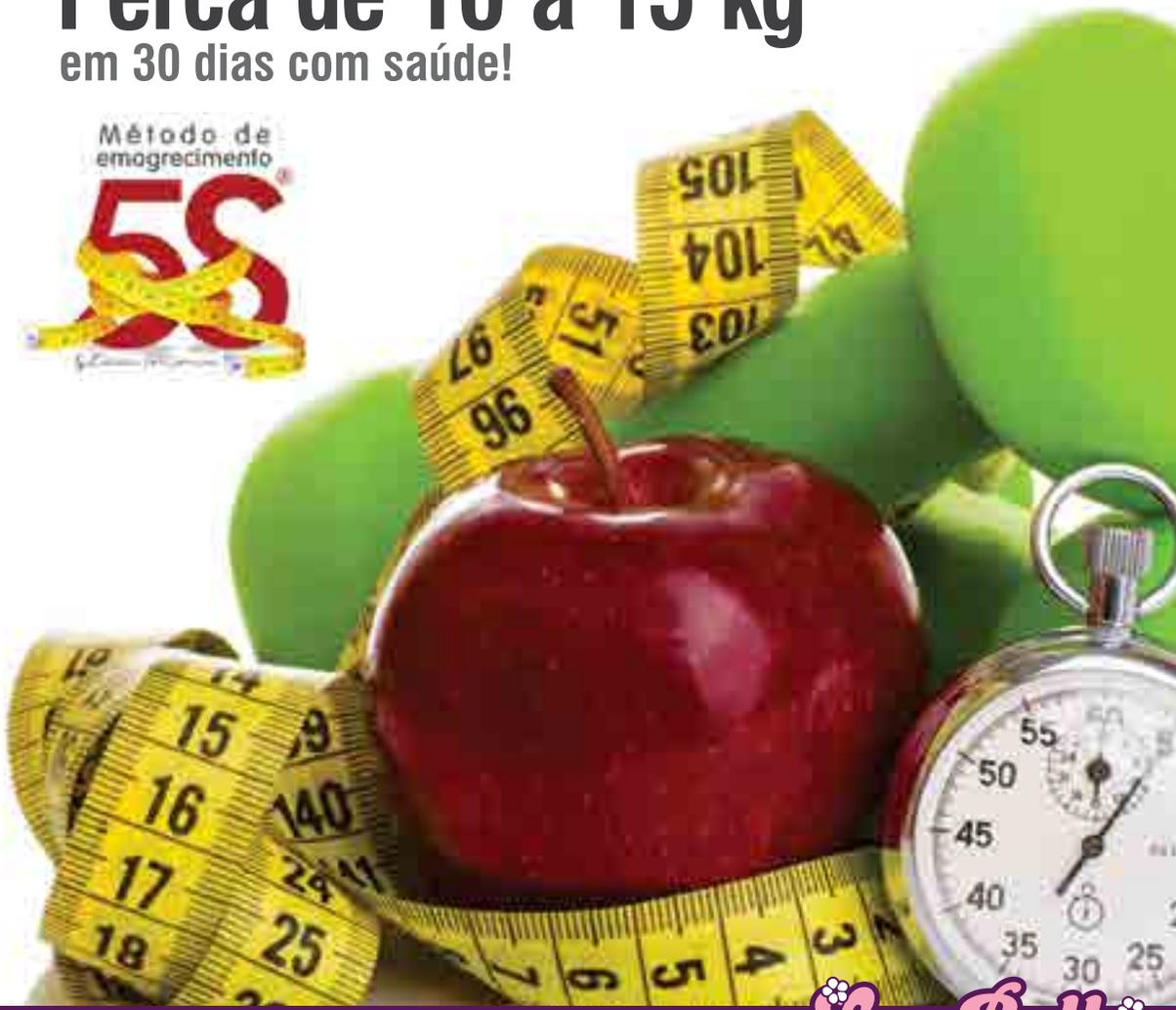
mais Ibiúna[®]

Revista de Desenvolvimento Turístico



Ano 5 • 2016 • nº 39
www.maisibiuina.com.br
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
Ibiúna e região

Perca de 10 a 15 kg em 30 dias com saúde!





Óptica da *Sú*

Sua visão é nosso foco

 [opticadasu.ibiuna](https://www.facebook.com/opticadasu.ibiuna)  opticadasu.ibiuna

Volta às aulas!



Traga sua receita! Ela vale
R\$ 70,00 de desconto
na compra dos óculos completos.



15 3349-6136 | 15 99809-7813

Trav. Cerqueira César, 22 (Calçadão) - Centro - Ibiúna/SP

15 3236-6489 | 15 99835-6481

Av. Bandeirantes, 3734 - Brigadeiro Tobias/SP

Diretora:

Edilene Niebuhr
Cel.: (15) 99144-2150 | (15) 99806-6567
edilene@maisibiuna.com.br

Atendimento:

Andreza Jasmine
atendimento@maisibiuna.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

Ricardo dos Santos Machado

Edição de Arte:

Andreza Jasmine
Richard Martins

Capa:

La Bella
Arte: Ricardo dos Santos Machado
Foto: shutterstock

Áudio e vídeo

Leticia Camargo (estagiária)
Richard Martins

Jornalista Responsável:

Edilene Niebuhr – Mtb 76985/SP

Telemarketing

Leticia Domingues

Colaboradores:

Erileide M. S. S. Antunes
J. E. Sobral
Lolita Del Monterrey
Magno Solari
Suzana Cunha

Colunista de esporte:

Elaine Sobral

Tiragem:

7.000 exemplares

A Editora Ideia Nova Comunicação não se responsabiliza pelo conteúdo dos anúncios e pelas matérias assinadas.



Só começando

Este ano iniciou apontando mudanças. A população está mais participativa, expressando sua opinião e contribuindo para o desenvolvimento da cidade. Vide o alvoreço causado com a expansão da zona azul em ruas residenciais e com escolas. Esperamos que este comportamento perdure e aumente a consciência coletiva, a ponto de fazer diferença nas urnas, buscando o melhor para todos.

A primeira edição do ano traz na capa o sonho de muitos: um método de emagrecimento para perder peso em pouco tempo, mantê-lo e ficar saudável. Nossa fitoterapeuta e jardinista dá dicas de chás coadjuvantes na eliminação de gordurinhas a mais.

Coaching, você já ouviu falar? Nossa colunista explica seu significado e como um **coach** atua no esporte. Praticar exercícios, passear, brincar, descansar, assistir eventos, tudo isso podemos fazer nas charmosas praças das cidades do interior.

Vamos lá, o ano está só começando. Então, divirta-se revendo as fotos dos shows e exercitando a mente com os desafios, o exercício de desenho e o caça-palavras.



Método inovador garante emagrecimento

La Bella Estética Avançada traz para Ibiúna um método de emagrecimento para combater obesidade e sobrepeso através de reprogramação do hipotálamo.

Eficiente, o método 5S une ciência e estética visando melhorar a qualidade de vida do paciente, diminuindo seu peso e aumentando a sua autoestima. Este inovador tratamento consiste na associação de 5 técnicas consagradas e comprovadas cientificamente, revelando segredos para um emagrecimento rápido e saudável.

O trabalho multidisciplinar elaborado por *fisioterapeuta, enfermeiro, esteticista, nutricionista, terapeuta, educador físico, biomédico e médico*, resultou no programa de emagrecimento que está fazendo com que os pacientes percam de **10 a 15 quilos em 30 dias**.

Como funciona?

O hipotálamo localizado em nosso cérebro envia estímulos nervosos ao estômago, causando a sensação de fome. O hipotálamo de quem está acima do peso não faz cessar essa sensação de fome, pois ele está inflamado e com suas funções comprometidas.



Foto: Divulgação



Massa gorda	Massa Magra	Gord. Visceral
13/08 - 43,1%	13/08 - 25,5%	13/08 - 26%
11/12 - 30,2%	11/12 - 32,6%	11/12 - 13%
IMC		Peso
13/08 - 42%	11/12 - 29%	13/08 - 128,7 kg
		23/12 - 87.6 kg

O **método 5S** se baseia na reprogramação hipotalâmica, utilizando de nutrientes necessários para a desinflamação do hipotálamo. Com orientações alimentares acompanhadas por uma nutricionista, aliada à intervenção estética com dermocosméticos apropriados e a suplementação com nutracêuticos balanceados, o método busca o emagrecimento definitivo em três fases: *eliminação*, *manutenção* e *reeducação*.

foco é ensinar e disciplinar o paciente a manter o resultado, evitando o ganho de peso e a recorrente inflamação do hipotálamo.



Foto: Divulgação



Foto: Edilene Nelsahr

Em todas as fases o paciente tem orientação diária de um grupo de apoio, que irá tirar suas dúvidas e conduzir o tratamento. Na fase de eliminação, o paciente passa por procedimentos estéticos semanais para auxiliar na aceleração do metabolismo, na eliminação da retenção de líquidos e na prevenção da flacidez. No mesmo período, a nutricionista avalia o desempenho do paciente, buscando gerar estímulos diferenciados para evitar o efeito platô (*parada no processo de eliminação*), perda de foco e até abandono do processo.

Na fase de manutenção, o acompanhamento da nutricionista fica mais espaçado, para que o paciente adquira autonomia nas suas escolhas alimentares. E na fase final, reeducação, o principal

“O sobrepeso ocasiona várias disfunções no organismo, causando uma série de doenças a longo prazo. O método 5S de emagrecimento traz benefícios estéticos, contudo seu sucesso está na eficiência no emagrecimento definitivo e na conquista de qualidade de vida”, comenta a Farmacêutica, Esteta e Terapeuta Ortomolecular Dra Michele Martins Campos - La Bella Estética Avançada.

Serviços:

- Botox • Limpeza de pele • Peeling químico • Mini-peeling
- Peeling vulcânico • Luz Intensa Pulsada • Laser fracionado
- I-tipo • Criolipólise • Manthos • Radiotrequência corporal e facial
- Endermoterapia • Corrente russa (estimulação muscular eletrônica)
- Depilação definitiva a laser • Massagem Delox

☎ 15 3248-1250

☎ 15 99782-2896

f [labellaesteticaibiuina](#)

www.esteticaslabella.com.br



Ax. Cap. Manoel de Oliveira Carvalho, 16 | Centro - Ibiúna/SP



Praças do interior

Toda cidade tem praça. No interior, elas são ponto de encontro, local para exposições e eventos, descanso e contemplação.

Nas nossas idas e vindas às cidades vizinhas, resolvemos registrar uma praça de Ibiúna, Mairinque, Piedade e São Roque, mostrando o que cada uma oferece à comunidade local e aos turistas.

Praça Marechal Deodoro/Ibiúna

Localizada no centro da cidade, ela abriga monumento em memória às vítimas da ditadura militar do Congresso da UNE, ocorrido em 1968, bem em frente à Igreja Nossa Senhora das Dores. Na praça da matriz, onde tudo acontece, tem palco para várias apresentações culturais e principais eventos da cidade. O playground é a alegria da criançada. Hoje, ela passa por uma reforma para a construção de um ponto de táxi.



Praça Vila Sorocabana/Mairinque

A Praça Senador José Ermírio de Moraes, conhecida popularmente como a Praça da Vila Sorocabana, recebeu aparelhos de exercícios para a terceira idade e uma placa de identificação de Praça do Idoso. Próxima da antiga estação ferroviária de Mairinque, ela faz parte de sua história, sendo há muitos anos um cenário de apresentação de concertos e outras atividades culturais, com grande participação da comunidade.



Foto: Richard Martins



Praça da República/São Roque

Com chafariz, coreto, quiosque de venda de artesanato, esta praça recebeu homenagem aos heróis expedicionários saoroquenses em 1845. Rodeada de árvores com grandes copas, antigamente se podia encontrar bicho preguiça nos seus galhos, ficando carinhosamente conhecida como praça das preguiças.





Praça Coronel João Rosa/Piedade

A paróquia Nossa Senhora de Piedade, com suas escadarias, torna-se evidente da praça da matriz, um cartão postal da cidade. Piedadenses e turistas contemplam sua arquitetura, sentados em bancos ao abrigo do sol, na sombra das árvores ou no coreto da praça. Uma das atrações da praça é a família de macacos saguis, que até pousam para foto.



Fotos: Richard Martins





i9Clean
LIMPEZA E MANUTENÇÃO

Mão-de-obra especializada com data e hora marcada.



Profissionais treinados e uniformizados
para cuidar da limpeza e conservação
da sua casa e piscina.



- ◆ Limpeza Residencial
- ◆ Limpeza Pós-obra
- ◆ Limpeza Pós-festas
- ◆ Conservação de Jardins
- ◆ Limpeza de Sala Comercial e lojas
- ◆ Limpeza de Lotes e Poda de Vegetação
- ◆ Limpeza de Telhado e Caixa d'água
- ◆ Tratamento e Conservação de Piscinas

www.i9clean.com



15 3248-2898



Foto: Divulgação

Coaching

Mayara Cardoso, Márcia Diniz (coach) e Ariela Pinto atletas de canoagem de velocidade

Hoje em dia ouvimos muito falar em Coaching. Mas você sabe o que faz um Coaching?

O profissional de coaching atua como um **ESTIMULADOR** externo que desperta o potencial interno de outras pessoas. Ao contrário do que muitos pensam, o Coach (*profissional que atua na área*) não está relacionada à psicologia e nem a terapia.

O que é um Coaching Esportivo?

Um Coach tem a função de ser um grande incentivador. Ele é a pessoa que apoiará o cliente a atingir seus objetivos e aumentar seu desempenho, numa atuação que lembra muito a de um treinador de uma equipe esportiva. Inclusive, a própria palavra “coach”, em inglês, significa “treinador” ou “técnico”. (*Definição do Sr. Vilella da Matta - Fundador e presidente da Sociedade Brasileira de Coaching*).

Para entender melhor esta definição e a especialização do profissional que atua na área, fomos conversar com a **Márcia Diniz** - escritora e Health, Wellness & Mental Fitness Coach, membro da Sociedade Brasileira de Coaching, da Inner Game School of Coaching, da WellCoaches- certificada pela American College of Sports Medicine e da ICF (International Coaching Federation), palestrante e Trainer.

A Márcia nos apresentou um pouco da rotina de um Coaching e de que forma uma pessoa pode ser beneficiada com os serviços deste profissional. Ela nos explicou que a missão do Coaching é inspirar o desenvolvimento pessoal e corporativo através da aprendizagem contínua, da qualidade de vida e da potencialização da performance positiva.



Foto: Divulgação

Márcia Diniz (coach)



Foto: Divulgação

Márcia Diniz (coach) e Mayara Cardoso (atleta de canoagem de velocidade)

Fazendo com que empresas e pessoas sejam mais felizes, trabalhando dentro de suas qualidades, com menor incidência de problemas de saúde e atingindo resultados excelentes.

É de grande conhecimento e unânime aceitação, que os atletas de alta performance necessitam praticar tanto o condicionamento físico como a técnica relativa ao seu esporte, bem como fazer um treinamento mental e emocional. O condicionamento físico e a técnica todos fazem, mas muito poucos atletas brasileiros de alta performance fazem um treinamento mental e emocional adequados, a fim de que possam gerenciar de forma saudável o estresse, a ansiedade, o nervosismo e a “pressão por resultados”.

Este trabalho tem como objetivo que o atleta melhore o seu autoconhecimento, adquirindo mais autoconfiança e auto eficácia, a fim de que tenha uma performance consistente e relaxada, atingindo assim seus objetivos e metas em cada treino e competição, comentou Márcia.

Mental Fitness Coaching

É um processo desenvolvido em sessões individuais, para esportes individuais e em grupo para esportes coletivos.



Ilustração: designed by freepik.com

Qual a duração de cada sessão e quantas sessões são necessárias para se obter um resultado?

MD: A princípio, as sessões são semanais com duração de 1 hora. É estabelecida uma parceria entre o Coach e o cliente (atleta). É um trabalho tanto teórico quanto prático. Não tem um número pré-estabelecido de sessões, depende de cada atleta, do seu objetivo e da sua necessidade. Sendo recomendado no mínimo 24 sessões. Por experiência, os atletas apresentam grandes mudanças positivas e conseqüentemente ganhos extraordinários nas suas performances a partir de 1 ano de treinamento. Mas isto não é uma regra e depende de cada um.

Durante o processo são usadas várias ferramentas de avaliação e acompanhamento do atleta a fim de comprovar a sua evolução e necessidades.

A Metodologia aplicada por Márcia é derivada da Psicologia Positiva, da Terapia Cognitiva-Comportamental, da Programação Neuro-Linguística, NeuroCiência e do Coaching.



Quais são os benefícios do Mental Fitness Coaching?

MD: O Mental Fitness Coaching permite ao atleta aprender técnicas a fim de criar um elevado nível de performance consistente, podendo ser mantido ao longo do tempo.

São mudanças comportamentais que acompanham o desenvolvimento pessoal, onde cada pessoa tem o seu tempo para introspectar e colocar em prática.

Faz com que os atletas estejam relaxados, concentrados e confiantes tanto em treinamentos como em competições, atingindo assim um desempenho consistente e duradouro.

Trabalha seu autoconhecimento, seu propósito de vida, define e alinha suas metas e objetivos pessoais com os da equipe (se for o caso).

“Aprender é mudar, e quem quer adquirir novos hábitos mais eficazes deve fazer uma mudança

interior. Primeiro deve expandir sua consciência. Aprendendo com a própria experiência, melhorando a autoconfiança e auto eficácia, qualidades muito importantes em alta-performance”, comentou Márcia.

A Mente, o Corpo e o Cérebro estão relacionados e são interdependentes e, para se atingir resultados extraordinários, eles devem ser trabalhados em conjunto.

Serviço:

Márcia Diniz atende no OrgâniCoworking
Av. Sagitário 138 – Alphaville/SP.

Fone: (11) 98922.3000

e-mail: dinizmarcia.c@gmail.com / Instagram: [mdcoaching](https://www.instagram.com/mdcoaching) | **Twitter:** [mcdiniz](https://twitter.com/mcdiniz)

Facebook: [mdtreinamentamental](https://www.facebook.com/mdtreinamentamental)

Elaine Sobral - CREF 69679-G/SP

CEO Friends Sports Manager & Entertainment, esp. Adm. e Mkt Esportivo, MBA em Negócio do Esporte pela ESPM. Atua na área há mais de 20 anos em âmbito nacional e internacional, tendo no currículo SPFC, produtora de Eventos na Virada Esportiva e Copa do Mundo de Futebol.

Contato: elainesobral@friendssportsmanager.com.br
[facebook.com/friendssportsmanager](https://www.facebook.com/friendssportsmanager)



VOCÊ DE BEM COM VOCÊ.

Reduza seu peso, melhore
sua auto-estima. Estar bem
com você é estar saudável.

Multiplique seus resultados.
Venha para o SPA Sorocaba,
o ambiente mais saudável
do Brasil, infraestrutura moderna,
ar puro e clima agradável, profissionais
altamente qualificados e atenciosos.



Responsável Técnico: Dr. Maxwell Cabral RMD Especialista em Cardiologia | CRM 35110

RESERVAS

0800 55 8878 ou 0800 701 8878

www.spasorocaba.com.br

Rodovia Raposo Tavares, KM 104,5 - Sorocaba
São Paulo - CEP:18052-775



SPA SOROCABA
Muito mais que um SPA. Muito.



Um aliado na dieta

Chá, uma das minhas paixões. Na minha casa tenho diversas ervas e faço muitas combinações entre elas. Cada uma com suas propriedades, benefícios e sabores.

O chá não é uma bebida para se tomar apenas quando estamos com frio (*quente*) ou calor (*gelado/refrescante*), mas para nos beneficiarmos da propriedade das ervas que utilizamos. Há chás para cólicas, ansiedade, depressão, febre, insônia, emagrecimento, entre outros.

Sabia que o chá é uma das bebidas mais consumidas no mundo depois da água? Existem inúmeras literaturas sobre este tema e a Cerimônia do Chá, que é muito esclarecedora para quem gosta deste assunto.



Freemagics.com/1mk87

História do Chá

Uma vasilha com água fervendo, uma folha que cai de um arbusto e assim nasceu o CHÁ, há 5.000 anos.

Segundo a história, no ano 2737 a.C. o imperador chinês Shen Nung e a sua corte fizeram uma pausa durante uma viagem e, enquanto esperavam que a água fervesse para beber (o imperador e o povo chinês até hoje bebem água morna para manter e ter uma boa saúde), não percebeu que algumas folhas de um arbusto teriam caído dentro da vasilha onde a água estava, produzindo assim um líquido acastanhado, dando origem de forma involuntária ao Chá.

Na Antiguidade, os chás eram feitos de folhas colocadas em bolos e fervidas juntamente com arroz e algumas especiarias. A forma de fazer chá fervendo somente as folhas só foi descoberta no século XIV, na dinastia Ming.

Chá Verde, Chá branco, Chá preto, Chá vermelho – *Camellia sinensis*



Das ervas medicinais para emagrecer, a *Camellia sinensis* é mais conhecida nas suas formas de chá verde, chá branco e menos conhecida como chá vermelho. Esta erva tem uma série de substâncias e propriedades benéficas ao emagrecimento. A erva é uma boa fonte de vitamina C, que inibe o cortisol, um hormônio responsável pelo acúmulo de gordura, especialmente durante o estado de estresse. Esta erva também possui cafeína, um ótimo termogênico natural: ela aumenta o metabolismo, fazendo com que você queime mais gordura.

Cáscara-sagrada



Age no intestino como laxante, levando à rápida eliminação dos alimentos digeridos, reduzindo também a absorção dos nutrientes.

Canela



Conhecida pelas suas propriedades para aumentar o metabolismo e pelos benefícios que tem para regular os níveis de açúcar no sangue. Consumir a canela ajudará a reduzir os triglicérides, o colesterol e melhorará o metabolismo da glicose. Graças a isto, sentiremos menos ansiedade para comer e será de grande ajuda para controlar o peso.

Cabelo de Milho



Bom para inchaço e retenção de líquido. O cabelo-de-milho é ótimo para quem tem tendência à infecção urinária, pois é um diurético. Ele também é uma fonte de vitamina C, essencial para quem quer emagrecer e evitar o acúmulo de gorduras. Outra função dessa planta é sua renovação celular, o que tem um efeito visível na pele, melhorando também a aparência da celulite.

Supermercado
IBIUNA
Você merece o melhor!

O Melhor atendimento da região!



Laticínios - Frios
Congelados - Mercearia
Açougue - Peixaria
Padaria e Rotisseria

Rua José Juni, 75 - Tel.: (15) 3248-9880

Alcachofra



Aumenta a produção de bÍlis, atuando como um detergente no organismo e auxilia na quebra de gorduras no trabalho da digestão. Não deve ser administrada durante a amamentação, nem em casos de fermentação intestinal.

Carqueja



Tem um suave efeito diurético e facilita a digestão. Por outro lado, também ajuda a controlar o açúcar no sangue, bom para diabéticos, gestantes e lactantes. Doses excessivas podem abaixar a pressão.

Dente de leão (chá)



Embora com sabor amargo, é diurético, conferindo uma sensação de leveza pela supressão da acumulação de líquidos, combate a celulite e deixa a pele mais bonita.

Fucus (conhecido como Agar-Agar)



É um tipo de alga que, em combinação com a água, dá uma sensação de estômago cheio. Constitui ainda uma fonte de iodo e poderia estimular o metabolismo da tiróide. Não deve ser usado por pessoas com tensão arterial elevada nem com problemas na tiróide. O Fucus ou Agar Agar não deve ser utilizado por pessoas diabéticas, pois pode reduzir a glicemia após o almoço e alterar, conseqüentemente, as necessidades de insulina.

Camomila (chá)



Controla a ansiedade e colabora na redução do apetite.

Chapéu-de-couro (chá)



É diurético e ajuda a eliminar as toxinas e gorduras.

Erva-doce (chá)



É um tranquilizante natural, que ajuda muito no impulso de comer.

Lembre-se, as plantas medicinais devem ser ingeridas com critério. Para cada sintoma há uma parte da planta a ser utilizada. Consulte sempre um especialista da área médica e fitoterápica. Nenhuma planta substitui o seu tratamento médico, porém pode complementá-lo.

“Toda erva guarda em si um significado próprio. Como todo ser vivo devemos respeitá-la, não devemos arrancá-la de qualquer forma, retire apenas o que for necessário, e antes de tudo peça sua permissão”.

Suzana M Cunha

“A diferença entre a cura e o veneno é a dose.”

Pós Graduada em Fitoterapia | Terapeuta e Jardinista
Proprietária 4 Estações – Terrários, Mini Jardins, Prod. Artesanais com Ervas Medicinais e afins.
e-mail: 4estacoesjardins@hotmail.com - Fone 15 99820-5299



Foto: arquivo pessoal



Café Limão comemora 02 anos

Numa das ruas mais movimentadas da cidade de Ibiúna foi inaugurada há 02 anos uma cafeteria e lancheteria que apostou nas refeições leves, práticas e saudáveis.



O Café Limão inovou o conceito de atendimento de forma bem criativa. A cafeteria expõe seu cardápio e promoções em uma lousa de frente para o balcão com banquetas, ficando bem visível e acessível para todos os clientes.

Entre as opções oferecidas estão: sucos detox, lanches naturais, saladas, bolos caseiros, salgadinhos, a famosa torta de frango, pão de queijo, entre outros, que delicia o público. Uma das novidades recentes foi açaí na tigela turbinado com ovomaltine, paçoca ou creme de avelã, à escolha do cliente.

"Hoje completamos 2 ANOS ... E no dia em que nossa empresa comemora mais um ano, os parabéns vão para todos vocês amigos e clientes! O sucesso é nosso, muito obrigado a todos vocês que acreditam no nosso trabalho....", expressou a proprietária em rede social no dia 22 de janeiro.

f [Página facebook: Café Limão](#)

Seja **Gulosão** comida caseira

DISK **3248 1385**

Segunda a sábado das 11:00 às 15:00
Sem taxa de entrega para o centro

www.facebook.com/gulosaplanchesecia

Rua Pinduca Soares, 350 - Lj 9 - Ibiúna - Centro

RESTAURANTE
Casa da **Vovó**
Carioca

Venda docinhos, e saboreie as delícias da Vovó!

A melhor e a verdadeira Comida Caseira da região!!!

Comida Caseira e Massas Italianas

Tudo feito na hora, com muito carinho especialmente para Você!

Estrada do Vinho, nº 8950 - km 10 Canquira - São Roque - SP (Préximo da Vitorica Green)

(11) 4711-1883 (11) 9 6480-2098 / CasaDaVovo.Conheca

www.restaurantecasadavovo.com.br



Zona azul digital

Em 21 de dezembro iniciou a cobrança de estacionamento rotativo por empresa contratada nas ruas principais da cidade.



Agora no final de janeiro, outras ruas foram implantadas neste novo sistema de controle. Ruas com zona azul: ruas: Capitão Cardoso de Melo, Rua Benjamin Constant (entre Ruas Pinduca Soares e Raimundo Santiago), Rua Cel. Salvador Rolim de Freitas, Rua Dr. Camargo Melo, Rua Galdino de Soares, Rua Monsenhor Cintra, Rua Pinduca Soares, Rua Quinze de Novembro, Rua Soares R. A. Campos, Rua Zico Soares (entre Ruas Pinduca Soares e Raimundo Santiago), Rua José Eugênio Machado (entre Ruas Pinduca Soares e Raimundo Santiago), Avenida Dr. Gabriel Monteiro da Silva (entre Ruas Pinduca Soares e Raimundo Santiago), Avenida Fortunatinho, Avenida Vereador Benedito de Campos, Avenida São Sebastião (entre a Capelinha até Posto de Saúde), Rua Guarani e Rua Angelino Falcini (entre Rodoviária e Mercado Municipal).

Confira no mapa:



Fonte: estacionamentodigital.com.br

Informações:

- Horário de funcionamento: das 9 às 17 horas, de segunda a sábado;
- Permanência máxima por vaga: 02 horas;
- Formas de pagamento: avulsa ou crédito virtual;
- Forma avulsa: adquirir o ticket do tempo de permanência procurando um monitor ou nos postos de venda identificados;
- Forma digital: compre créditos virtuais com os monitores, nos PDVs (postos de venda), ou pelo site da empresa operadora;
- Valor por hora: R\$ 1,50;

Atenção!

- A cada 02 horas o motorista deve trocar de vaga de estacionamento;
- Valor mínimo a ser adquirido na forma digital é de R\$ 15,00, ficando R\$ 12,00 para crédito em estacionamento. Ou seja, é cobrada uma taxa de R\$ 3,00 no cadastro, abatida no crédito;
- As vagas para idosos e deficientes são sinalizadas por placas com o uso exclusivo, isentas de taxa seguindo a regra de rotatividade a cada 2 horas.
- Por enquanto, as vagas são controladas via satélite e pelos monitores, posteriormente serão numeradas.

ESPAÇO ONDA VERDE
FLORA

Temos uma grande variedade de plantas ornamentais para seu jardim, seja para empresa ou residência. Temos vasos, terra, adubos, frutíferas e muito mais! Venha fazer um orçamento de paisagismo, recuperação de jardim, pomar e horta.

espacoondaverde@outlook.com **15 3249-2327**
Rod. Bunjiro Nakao - Km 61,8 - Ibiúna/SP

MISTURA DE AROMAS
RESTAURANTE

CHURRASCO
Sábado, Domingo e Feriados

Almoço todos os dias
Pratos especiais nos feriados e festa de semana

A partir de 25,02
PIZZAS E REFERIDOS
tela 19400 84 22600

FAÇA SUA RESERVA CONOSCO!
Rod. Bunjiro Nakao, Km 61,8 Ibiúna/SP (15) 3249-2327
misturadearomas@gmail.com



Sucesso absoluto na estreia da Santa Viola



Sábado 23/01, Ibiúna fer-
veu com a inauguração da
mais nova casa noturna
Santa Viola, no km 60 da
Bunjiro Nakao. Várias atra-

ções animaram a noite da galera que lotou o espaço
para curtir os shows de Jefferson & Ronaldo, Cristian &
Cristiano, Gigante do Brasil e D.J Matheus Yoshizumi.
**Dev bão!!! Confira como foi a balada na página
do facebook Revista Mais Ibiúna.**





VIDRAÇARIA NASCIMENTO Wagner

- Vidros e Box
- Fechamento de área
- Tampo para mesa
- Projeto e Instalação
Comercial e Residencial



Aceitamos todos os
cartões de crédito

Até 12x no



vidracaria.nascimento@hotmail.com

Rod. Bunjiro Nakao, Km 68 - Ibiúna/SP

15 3248-3863 / 99765-4386 / ID 112-15858

DEPÓSITO 61 MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Árvores - Pedra - Ferro
Tijolo - Cal - Cimento - Alven
Fintas - Ferragens - Hidráulica

Entrega Imediata
Frete gratuito na região
Melhores preços da região

siqueira.fil@hotmail.com

☎ 15 3249-1197

Rod. Bunjiro Nakao, km 61 - Ibiúna/SP

Lava Rápido e Borracharia km 60 Motos - Carros - Tratores e Caminhões



Ducha simples e completa
Engraxamento em geral

☎ 15 7814-9736 / ID 649-17259 / ID 688-15413

Rod. Bunjiro Nakao, km 60 - Votorantim - Ibiúna/SP



NOVIDADE!

Locação de
Peças
Decorativas
para festas



Aceitamos todos os cartões de crédito

☎ 15 99786-7622 / 99670-9460

Rua Guarani, 52 - Loja 3 - Centro - Ibiúna / SP



Escoras Compactadores

JM-ANDAIMES

Locação

15 3249-1291 / 98174-9719

Rod. Bunjiro Nakao, km 65 - Ibiúna/SP

jm65andaimes@gmail.com



Hamperes



Andaimes
a partir de
R\$ 7,00



Marcelo Lima & Alessandro pela primeira vez em Ibiúna

O evento Festival de Verão aconteceu no domingo 24/01, no Pesqueiro Parque, os cantores também dividiram o palco com artistas locais, tendo como repertório suas músicas e grandes sucessos sertanejos.

As quase doze horas do festival ainda teve open bar e várias tendas temáticas orquestras pelos Djs Theazer, Leandro Souza e Adriano.

Veja mais fotos: facebook Revista Mais Ibiúna





www.doceedomercado.com.br

Vendas no atacado e varejo

15 3248-1538

Temos:

- Quindim
- Brigadeiro
- Beijinho
- Olho de Sogra
- Sorvetes

REINALDO DOÇES

☎ 11 99793-2724 ☎ 99702-3460

DOCELINHO

Comercial Atacadoista Decelinho - Ltda

Doce e sorvete

Food Truck Hot Dog

LASCHE DE PRATO

NOVIDADE!

Escalor-Fritas
Fubinha (Marginal)
das 17 às 23h

Telefone para eventos
11 99964-5029 / 11 99793-1913

Seg, Ter, Qua, Qui, Sab e, XV de Novembro
das 17 às 23h
(sem frente a escola Nova Angélica)

AGORA A REVISTA TEM Instagram!

@revistamaibubiana

Revista Maibubiana

11 3241-2286

www.revistamaibubiana.com.br



BARRACA DO JÚLIO & CIDA

Distribuidor exclusivo uva mais doce do Brasil

Uva Pilar Moscato

Rod. Bunjiro Nakao, km 60

15 988805-1556 / 15 98129-5750 / 11 97245-5642

MERCADO do Seu Luis

Pães - Gelo - Carvão - Água

Produtos Alimentícios

(15) 3241-1286

Estrada do Campo Verde, km 7



MARMITEX OU PRATO FEITO

a partir de **R\$ 10,00**

Rod. Bunjiro Nakao, Km 63
(11) 3249-2810 / (11) 98640-9196

Minimarket e mercearia

Para Atacado

Disk Água e Gás

(15) 3241-3740 / 99752-6183

LOJA 01 - Rua Francisco A. de Sá, 2011 - IJUAZIL - Fátima - Ribeirão Preto - SP

RAÇÕES VITÓRIA LTDA

14 ANOS DE BOM ATENDIMENTO

PRODUTOS AEROPROTEGIDOS EM BARRAS

Wellness Pet, Vitaminas e Inoculos Agnais em Geral

Temos rações da melhor qualidade!

Av. São Sebastião, 458, Centro - Itiúba/SP

DISK ENTREGA 15 3248-3014 / 99601-3633

ANUNCIE AQUI

Por R\$ 45,00

(15) 3248-3716

(15) 99144-2150



吉村 Yoshimura

Casa de Pão

O MELHOR PAO DA REGIÃO!

(15) 3241-5830

facebook.com/yoshimuracasadepao

yoshimura_pao@iglobo.com @yoshimura_casadepao

Av. São Sebastião, 128 (próximo ao Shopping Itiúba)



hinode

Aceitamos encomendas de salgados, doces e tortas

Itiúba - Ribeirão Preto

Loja 1 - 15 3248-1063

Pça. Mãe Deodora, 93 Centro - Itiúba/SP

Loja 2 - 15 3241-1157

Av. Maria Lúcia Farina Millet, 230 Centro - Itiúba/SP

CLASSIFICADOS GASTRONOMIA

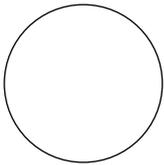
Este é Rafael, o mascote do Curso Magno Solari, você já deve ter ouvido alguém falar que só sabe desenhar aquele bonequinho de palito. Então vamos partir para esse conceito e criar um.

Esse estilo de cartum tem como característica a simplificação de sua estrutura e seus detalhes. Abaixo, vamos observar como criar uma perso-

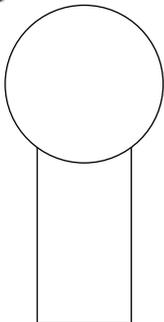
nagem de corpo inteiro através de formas geométricas. Por ser simples, devemos dar ênfase nos detalhes como cabelo e acessórios.

cartum palito

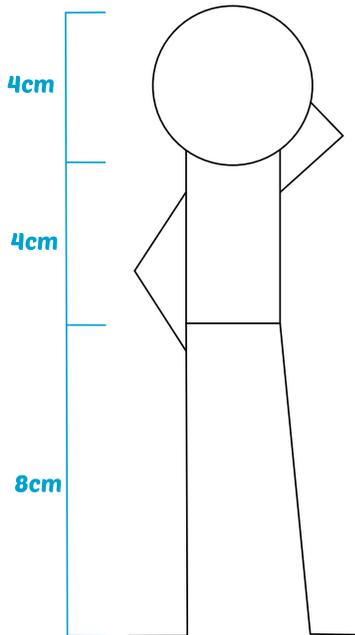
1 Desenhe um círculo



2 Agora um retângulo



3 As pernas e braços



4 Finalize o Rafael vestindo e colorindo-o



Magno Solari

EMPREITEIRA
João de Barro
 • Pedreiro • Azulejista • Eletricista • Hidráulica • Acabamentos
 Paiva: (15) 99810-7201 | paivaibuna@gmail.com
 Lineu: (15) 99692-0411 | Rua Zica Soares, 260 - Centro - Itiúba-SP

ADINAN
 TÉCNICO EM AR CONDICIONADO
 • INSTALAÇÃO • MANUTENÇÃO
 CORRETIVA • PREVENTIVA
 (15) 99814-5700
 (15) 94254-0378

NOVO LAR TINTAS
 Tintas, Acabamentos e Decorações
 15 3241.2599 / ID:936*5961
 e-mail: novolarintask@hotmail.com

AGORA VOCÊ
 também pode
 acompanhar
a Revista
MAIS ITIUBA
 | mais itiúba | pelo Snapchat

MANHÃES - IMÓVEIS
 Sítios • Chácaras • Casas • Lotes
 OPORTUNIDADES!
 COMPRAR - VENDER - TROCAR
 CADASTRE SEU IMÓVEL AQUI!
 contato@manhaesimoveis.com.br | www.manhaesimoveis.com.br
 Rod. Bunjiro Neves, Km 63 | 15 3249-1442 | 39729-5397 | 98172-3208

Grama Esmeralda
 Direto do Produto
A Partir R\$2,85 m²
 (15) 99717-3858
 (11) 98470-3978

Sem Concorrência
Mármore e Granitos
 (15) 3249.1133 / 3249.1119
 (15) 9 9779.6113
 carmelinaibuna@yahoo.com.br
 julianaibuna@hotmail.com
 Rod. Bunjiro Neves, Km 63,5 - Itiúba-SP

Ey Espaço
 Vidraçarias Vidros
 Instalação de Vidros:
 • Tambores • Corrimão
 • Sacos em geral • Revestimento de Áreas
 15 3241-5641 / 99766-1888
 e-mail: eyespaçovidros@uol.com.br
 R. Dr. Gláuber Mendes da Silva, 185 - Jd. Z

FARMA GODIN
Disk Entrega
15 3248.3001
 Seg. a Sab: 8h às 21h30
 Dom. e Feriados: 8h às 14h
Medicamentos e Perfumaria
 Rod. Tancredi Neves, nº 400 - sala A - Capim Azedo
 (15) 3248-3001 | e-mail: farmagodin@ig.com.br

Mário Bagri/Marceneiro
 • Artefatos de Madeira
 • Móveis sob medida
 • Armários • Embutidos
 • Instalações Comerciais
 • Marcenaria em Geral
 (15) 99701-4915
 e-mail: mariobagri@yahoo.com.br
 R. Santos Duval, 140 - Vila Lúcia

PAIOL
Material para Construção e Artefatos de Cimento
TUDO PARA CONSTRUÇÃO COM O MELHOR PREÇO E CONDIÇÕES DE PAGAMENTO
 Hipercard | VISA | Mastercard | Elo | Diners Club
 Loja Bunjiro (15) 3241-2663 | Loja Quintino (15) 3241-2819

CLASSIFICADOS CASA E DECORAÇÃO



Aquário: O futuro não pode ser vivido agora, amanhã pode, mas vê se acorda cedo e aproveite. Cuide-se. Não se esqueça, os outros só fazem conosco o que permitimos.



Peixes: continue a fazer suas logísticas para tudo: mercado, viagem, cinema, parque, estudos, etc. Aproveite a si mesmo. A vida vai passar por você e não você por ela.



Áries: Você é um ser Justo. Dá exemplo disto e está disposto a não deixar passar uma injustiça. Sua luz brilha por onde passa e ilumina a todos, ou ofusca às vezes de tão forte.



Touro: Família é importante, trabalho também, educação então, nem se fala. Priorize você. Seja mais impulsivo, se jogue. Aproveite os momentos, eles são únicos.



Gêmeos: Está perto a hora em que você vai olhar no espelho e dizer: que saudade de mim mesmo! Faz tudo pelos outros, ajuda, acompanha, educa, cria, empresta o ombro, enxuga lágrimas. Só falta uma coisa nesta história, o espelho só mostra você.



Câncer: Anda cansado de tudo, mas quem não está? Então mude, você não é uma árvore, pode se mudar ou mudar-se. Cortar o cabelo e pintar não vale. Mudar atitudes, hábitos, consolidar amizades e se desfazer de outras. Comece espalhando o melhor de você por onde vá.



Leão: um pouco de loucura faz bem, muito bem, mas não exagere. Não assuste as pessoas. Seja um louco consciente, ma-

duro, daqueles que tem coragem de voltar e fazer de novo e de novo todo o trabalho. Ah, dona de casa é assim mesmo, o mesmo trabalho todo dia, a mesma loucura, e ainda dizem: você é só dona de casa?? Dá uma de louca mesmo!!!



Virgem: você tem o controle absoluto da situação, mas te faz bem? Experimente dar uma de sem noção. Ih, vão reparar, pensar que você não está nem aí, que desencanaou. É exatamente isso que você está precisando. Sair de sua zona de conforto e confiar.



Libra: Imagine que você tem que viajar e só pode levar uma mochila para passar um mês fora e você nem sabe onde. Vai enlouquecer né? Pois é, é a coisa mais simples do mundo. Pense que vai até à feira ou ao mercado e já volta. O que vier a mais é lucro. Se vira, se inspire e principalmente, enfrente desafios.



Escorpião: os tempos são outros, nada mais é como antigamente. E você? Está atualizado? Porque não dá prá estacionar no tempo. Tudo muda o tempo todo no mundo, inclusive as ideias e os valores.



Sagitário: Sempre em frente. Não dá para parar. Contudo não somos máquinas, somos seres humanos, imperfeitos, mas somos. Precisamos de um tempo a sós, converse consigo mesmo, se isole por um tempo. Depois volte, melhorado, mais calmo, mais alegre e otimista com a vida.



Capricórnio: A mente vazia e o corpo parado não trazem nada de produtivo. Não espere ficar estagnado no tempo. Você é muito importante para muita gente, então vamos levantar do sofá, sacudir a poeira e estudar, aprender outro idioma, fazer um curso de culinária...

INÍCIO 18.02

ASCENSÃO ABRIL/2015

Tattoo

QUEER SER UM TATUADOR?

APRENDER OS ESTILOS DE TATUAGEM

NOVO CURSO

15 3248-1482 | 99606-9551

Av. Ver. Dr. João Benedito de Melo, 88 - Av. Itália do Comércio

Lupa dos Oculos

Oculos de sol e com grau

Armações nacionais importadas

Montagem Eletrônica

Óculos - Relógios - Acessórios

PROMOÇÃO VOLTA ÀS AULAS

Comprando seu óculos completo, você GANHA R\$ 70,00 DE DESCONTO

Belo Horizonte: Praça Marechal Deodoro, 96 (15) 3241-5921

Alameda: Rua José Carlos, 339 (11) 4715-3335

Papel & Cia
Papeleria e Artesanato

Faça a **TRANSFERÊNCIA** do seu **VEÍCULO** conosco

Loja de apoio para qualquer serviço de documentação

Formulários para CIRETRAN e PREFEITURA

Você economiza tempo e dinheiro!

Av. São Sebastião, 182 (Shopping) Centro - Itiúba/SP

CENTRAL VEÍCULOS

• Compra • Venda
• Troca • Financia

(15) 3241-2079 / 3248-2222

Atendimento em Português
R. Manoel Inácio da Cunha, Centro - Itiúba/SP

TONINHO
FUNILARIA & PINTURA

Desde 1985
Após seu carro é tratado com carinho

Atendemos todas as companhias de seguros.
Facilitamos sua compra.

15 3241-2408 / 90813-3975
Rod. Rómulo Naves, Km 09,5 - nº 632 - Itiúba/SP

ALFA PRÉMIUM
SERVICIARIA

Consertos em geral de Pneu

15 3241 5770 15 997002300
ID 960 26775

equipamentos.alfa@gmail.com

Responsabilidade é o nosso negócio

3ª VISÃO
Prestador de Serviços de Intermediação

15 3241-2530
Av. São Sebastião, 170, Centro - Itiúba/SP
www.terceravisao.com

ANUNCIE AQUI

Por R\$ 45,00

(15) 3248-3716
(15) 99144-2150

ALVORADA
CHAVEIRO E VIDROS PARA AUTOS

• Auto • Resistor • Conserto
• Serviço de troca de óleo e filtros
• Chaves • Chaves • Chaves
• Vidros • Vidros • Vidros

15 3248-2019 / 9 9725-7170
9 9768-8143 / ID 888 23291

Porque o interior é **MAIS**

IBIUNA

(15) 3248-3716
(15) 99144-2150

revistamoisibiuna
@revistamoisibiuna
www.moisibiuna.com.br

JR
TRATORES IBIUNA

15 3241-2837 | 99813-2286

trator@moisibiuna.com.br
Av. N.º 4000, São João do Itiúba, n.º 150 - Itiúba/SP

AUTO ELÉTRICO TONINHO

• Injeção Eletrônica • Motor de Arranque
• Serviços de Instalação de Alternador
• Vidros • Trava Elétrica • Acessórios • Alarme • Som • Baterias

15 3248-8476 / 15 99794-4559 / 99791-2815 / ID: 122 2759

toninho01@gmail.com / R. La Palma, Mansões Itiúba, Itiúba/SP

AUTO CLÍNICA
OFICINA MECÂNICA

Faça serviços e manutenção preventiva!

15 3248 3621

R. Capitão Manoel de Oliveira Gonçalves, 273 - Itiúba/SP

CLASSIFICADOS VEÍCULOS

OPA! Organização dos Protetores de Animais - Itiúba - SP

Amigo não se compra

Vários cães para adoção
Vacinação e Castrados

OPA! Organização dos Protetores de Animais Itiúba, SP (15) 99813.2081 (Carol)

Desafios

Colaboração: Erleide M S S Antunes

• Desafio 1

Uma pera custa igual a uma maçã, mas duas cerejas e quatro peras custam igual a cinco maçãs. **Se uma cereja custa R\$ 1,00, quanto custa uma pera?**



• Resoluções: Edição 38

Desafio 1 - Reversibilidade

O perdedor perde a soma das moedas dos outros dois e os outros dobram suas quantidades. Isto quer dizer que, a quantidade de moedas anterior do não perdedor será a metade da quantidade atual.

No início da terceira partida, Antonio e Carlos tinham 8 moedas, pois terminaram com 16 moedas cada um. João perdeu 16 (8 + 8) e ficou com 16 moedas, então ele tinha 32 moedas, para que todos terminassem com 16 moedas cada um.

No início da segunda partida, João tinha 16, porque na posterior ele tinha 32 moedas e Carlos tinha 4, porque na posterior tinha 8 moedas, pois Antonio perdeu a partida. Como no início da terceira partida Antonio ficou com 8 moedas, porque perdeu 20 (16 + 4), então ele tinha 28 moedas.

No início da primeira partida, Antonio tinha 14 moedas, porque na anterior tinha 28 moedas e João tinha 8 moedas, porque na anterior tinha 16, pois Carlos perdeu 22 (14 + 8) moedas e como no início da segunda partida ele ficou com 4 moedas, então ele tinha 26 moedas.

Conclusão: No início Antonio tinha 14, João tinha 8 e Carlos tinha 26 moedas.

Desafio 2 - Pensamento dedutivo

Se a primeira afirmação for verdadeira, a segunda frase também será verdadeira e não pode ter duas afirmações verdadeiras. Logo, a primeira afirmação é falsa. A não é vermelha.

• Desafio 2

Leide tem três barris. No barril A, que está vazio, cabem 8 litros. No barril B, 5 litros e no barril C, 3 litros. Estes dois estão cheios. De que maneira ela pode deixar os barris A e B com exatamente 4 litros cada um, e o barril C vazio, usando como medidas somente os próprios barris?



Ilustrações: designed by freepik.com

Se a primeira é falsa e a segunda afirmação for verdadeira, A e B não são vermelhas e C será vermelha, logo C não é azul e verdadeira. Não pode ter duas afirmações verdadeiras, então a primeira é falsa, a segunda é falsa e a terceira é verdadeira.

A bola A não é vermelha, B é vermelha e C não é azul e também não é vermelha. Conclusão: A bola C é branca, a bola B é vermelha e a bola A é azul.

Caça Palavras - Edição 38

P	A	P	A	V	E	P	A	N	E	T	O	N	E	P
A	N	O	O	R	P	I	N	H	E	I	R	O	S	R
J	A	C	O	I	S	T	R	A	O	B	O	I	A	E
S	S	V	E	N	F	E	I	T	O	U	C	E	U	S
E	R	I	O	O	S	M	E	N	S	I	N	O	L	E
A	N	J	P	U	N	A	T	A	L	U	Z	A	U	P
P	R	O	S	N	A	T	L	E	U	E	T	P	S	I
P	R	E	C	E	U	E	S	T	R	A	D	A	D	O
O	J	O	S	E	R	M	A	R	N	I	L	O	L	A
C	R	I	S	T	A	O	S	F	I	E	S	O	L	O
I	N	O	S	S	O	M	O	S	V	O	Y	A	N	O
P	R	E	S	E	P	I	O	D	E	N	A	T	A	L
P	A	P	A	I	N	O	E	L	V	O	V	O	S	S

MJP
Marcio J. Silva (11) 99752-6298 / 7834-0361
Serviços Contábeis
 Abertura, alteração e encerramento de empresas
 pessoais e jurídicas, fiscal e tributária.
 (15) 99752-6298 / 7834-0361 Nextel ID92*173951
 mjservcontabil@hotmail.com
 Rod. Bunjro Nakao, km 99 (Portal Vista Linda) - Ibiúna/SP

WJ CONSTRUTORA
 Casas & Projetos
 Com uma vasta experiência na área de
 construção desde 1988 fizemos:
 • casas • projetos • piscinas • reformas
 • churrasqueiras • pinturas em geral
 (11) 3241-6793 (15) 99771-8443
 E-mail: wjconstrutora10@gmail.com
 R. Cel. Sebastião Romão de Freitas, 923 - sala 3
 (Praça da República - cerca do posto Shell)

AGÊNCIA DE VIAGENS
Sakura Viagens
 Grupo Disney e Europa
 Empresas no Japão
 Trabalhamos com:
 Pacotes em
 voos, hotéis,
 cruzeiros, carterá
 (11) 3248-2697
 (15) 99706-5252
 R. Pinúca Soares, 295 (piso superior)
 Centro - Ibiúna/SP
 Facebook: Sakura Viagens
 Twitter: Sakura Viagens

Assistência Técnica
AGUASSAI
 (11) 4702-1285
 (11) 94759-8888
 Rua Marinho, 24 T.5, Jardim Guará - Centro/SP

ON LINE
CONTABILIDADE
FÁBIO | LUIZ | NEJO
 R. João Vieira Ribeiro, 229, Ibiúna/SP
 Email: contabilidade@terra.com.br
15 3241-5689

União & Studio
Tati
 Fornecedor Oficial L'ORÉAL
 (11) 3248-1228 / 99640-5248
 Av. Cap. Manoel de Carvalho, 16 - Jd. Santa - Centro

ESTÂNCIA
CUCA FRESCA
 Local ideal para sua festa
 Salão com capacidade para
 até 1000 pessoas
 Aniversários, Casamentos,
 confraternizações, Festas em geral,
 Pícnics e muito mais verde
15 3249-1020 / 99796-0839
 Rod. Bunjro Nakao, km 62,5
 Ibiúna/SP

ESPAÇO BRANCO
 (15) 3241-5533
 Rua Zico Soares, 80 - Centro - Ibiúna/SP

Maison Gloria
 • Aluguel de Trajes a Rigor • Debutantes
 • Masculino e Feminino • Noivas
 • Reforma de roupas • Brinquedos para festas
 • Lembrancinhas em geral.
15 3248-2232 :: 98816-2199
 Av. Fortunatinho, 31L Centro - Ibiúna/SP

Instituto de Estética
Alexandra Soriano
 Massoterapia e Estética Facial
 (15) 3241-1441 / 99730-2262 / 99894-2381
 Rua Zico Soares, 80 - Jd. Santa - Ibiúna/SP

Corte - Escova - Coloração - Terapi Hair
Plástica Capilar - Progressiva - Selante - Luzes
Hidratação à Luz Pulsada - Penteados
Manicure e Pedicure - Dia da Noiva - Madrinhas
Formandas - Debutantes
f Anna Cristina
Instituto de Beleza
Anna e Equipe
 Aqui sua Beleza é nosso Objetivo
 Atendemos com hora marcada
(15) 3241-2006 / (15) 99733-3433 / (15) 99712-2798
 Rua Pinúca Soares, 176 - Centro - Ibiúna/SP

CLASSIFICADOS PRODUTOS E SERVIÇOS

Caça Palavras

Dengue

Pintura: A CRIANÇA DOENTE (1885/86)
Edvard Munch



D	E	N	C	R	E	F	E	B	R	E	A	L	T
D	O	R	D	E	C	A	B	E	C	A	D	O	R
A	C	A	G	A	D	O	D	R	M	A	T	A	R
Z	I	C	K	O	B	U	C	H	I	K	Y	N	Y
U	E	A	G	U	A	O	L	H	O	N	G	O	V
D	O	R	E	S	J	U	N	T	U	A	S	S	E
F	E	B	R	A	L	C	O	G	R	I	A	U	U
D	O	R	D	E	C	A	N	D	O	M	G	O	L
E	U	M	O	S	Q	U	I	T	O	N	N	O	N
S	A	U	L	E	K	R	O	T	E	L	U	A	A
C	O	C	E	I	R	A	N	D	S	O	L	C	R
R	I	O	H	P	I	I	C	A	D	A	I	T	U
O	G	C	M	A	S	Z	I	C	O	Z	N	U	A

Campanha nacional de combate à **Dengue, Chikungunya e Zika.**

Em água limpa e parada, o mosquito da dengue se desenvolve em até cinco dias. Rápido, né? Mas isso também significa que esse tempo cabe dentro da sua semana. Então, que tal reservar o sábado para combater esse mosquito que, além de dengue, agora transmite chikungunya e zika? Elimine os focos do mosquito da sua casa. Se o **mosquito** da dengue pode **matar**, ele não pode nascer. #CombataDengue.

Tampe os tonéis e caixas-d'água. Mantenha as calhas sempre limpas. Deixe garrafas sempre viradas. Mantenha a lixeira bem fechada.

Atenção para os sintomas: febre, coceira, dor de cabeça, dor atrás dos olhos, dor no corpo e nas juntas, manchas vermelhas pelo corpo.

Ao observar qualquer desses sintomas, vá imediatamente a uma unidade de saúde do SUS. Caso já tenha sido diagnosticado e apresente dor abdominal ou vômito, retorne imediatamente à unidade de **SAÚDE**, pode ser a forma grave das doenças. Dengue pode matar.

CURSO PARA

gestantes

Unimed São Roque

23 e 25/02
Terça e Quinta-feira

18h30 às 20h30

Salão de Eventos Unimed

R. Cap. José Vicente de Moares, 97
Esplanada Mendes - São Roque/SP

TEMAS ABORDADOS

Gestação

Sinais e Sintomas do

Trabalho de Parto

Tipos de Parto

Tipos de Anestesia

Assistência ao RN no Parto

e na Internação

Puerpério e Amamentação

Cuidados com o Recém-
nascido

ANS - nº 318388

INSCRIÇÕES ATÉ O DIA 15/02/2016

VAGAS LIMITADAS!

Gratuito para beneficiárias Unimed São Roque
Usuárias de outras Unimeds e particulares
consultem valores e formas de pagamento pelo
tel 11 4713-5200 ramal 9195.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
São Roque



Café Limão
CAFETERIA • SUCOS • SALGADOS
2 anos

No dia em que nossa empresa comemora
mais um ano, os parabéns vão para
TODOS VOCÊS, nossos clientes!
O SUCESSO É NOSSO!!!



15 3248-8499

Rua XV de Novembro, 204

 facebook.com/cafelimaoibiuna